



receptari
2019/
2020

La primavera de 2019 teníem permesa la mobilitat total de circulació. Tot just conèixer-nos, davant l'haver d'estar geogràficament separat.de.s durant un any, vam decidir anar-nos trobant viatjant.

Mentrestant, compartíem l'interès de l'alimentació i la nutrició, una de les maneres més físiques i orgàniques de compartir amb l'Altre.

Als tres quarts de complir l'any, l'hivern de 2020, arribà de sobte el covid-19 i una restricció de mobilitat que trencava amb la possibilitat del viatge. Així, només tenint la casa com a espai per moure's i la cuina com el mitjà per compartir, de manera virtual vam arreplegar les experiències del viatge i la cuina i hem donat forma al receptari que teniu entre mans. Aquesta època de no mobilitat doncs ha permès donar fruit a aquest treball, que inicia un interès per les cures i d'altra banda marca el final d'una etapa de distanciament social.

Cadascuna d'aquestes receptes pretén ser una invitació a un viatge virtual. A partir de l'arxiu personal d'experiències reals, proposem que aquestes puguin tornar a ser compartides mitjançant una de les experiències més físiques i orgàniques que vivim: la cuina i l'acte de compartir un àpat.

m.a.r.s.

Al viatjar, triem qualsevol punt de destí per experimentar el nervi de la vigília del sortir de casa. Casa és l'arrel, la que ens fa sentir d'una banda pertinença a un lloc geogràfic i d'altra banda responsabilitat envers aquest que ens ha gestat, criat i protegit.

Quan partim, comencem a topiar amb estructures, colors i gustos que a poc a poc ens fan entendre que no estem aïllats sinó que formem part d'un gran col·lectiu que, amb les seves variants geogràfiques, també gesta, cria i protegeix.

Amb l'intercanvi d'habituds, enriqueixim la parla, l'oïda, vista, gust, l'estructura de pensament... i aquest augment de sensibilitat no es fonamentarà mai en el cost monetari que hem invertit per arribar a les coordenades, sinó en el temps que ens ha suposat arribar a integrar aquestes habituds, així també a partir d'ara gestant-les, criant-les i protegint-les.

El temps natural que triga un aliment a créixer; el que triga el fruit a donar-se per alimentar un altre ésser; sense intervencions més que per la cura, és el que dona sensibilitat a les vides. La proximitat entre la sortida de casa i la tornada a donar aliment, geogràficament és relativa al temps que disposem per conservar-nos amb vida, la qual dependrà de la sensibilitat rebuda durant la nostra gestió, cria i protecció.

Fins la tornada a l'arrel, com qui fa de *flaneur* per l'espai que disposem per recórrer, el manteniment de la vida es tractarà d'un procés relacional que alimenti, curi i calmi el nervi, per una altra vegada gestar, criar i protegir.

barcelona

maig 2019



coordenades: 41°23'N
2°11'E
altitud: 12 m
mitjana clima: 16.1°C
àrea: 101.4 km²

ingredient base: patata
preparació: 3 hores

A partir de quan els turons que la rodegen són urbanitzats, només podem pensar en Barcelona com una de les capitals del turisme low-cost, on el més comú serà picar unes 'braves' o un tall de truita de patata. Però tradicionalment les patates també s'hi cuinen farcides; o bé en puré com a acompanyament; o senzillament aixafades amb condiments que li donen sabor, com els bolets, les verdures, o una base de sofregit.

Preparació:

1. sofregit base: mil hores de ceba a foc lent
2. puré de patates: bullir patates i aixafar-les amb llet
3. saltejar les verdures per separat amb una mica d'oli d'oliva i aigua
4. (opcional) gratinar formatge per sobre el puré de patata

sant pol de mar

juny 2019



coordenades: 41°36'12"N
2°37'28"E
altitud: 15 m
mitjana clima: 16.1°C
àrea: 7.5 km2

ingredient: maduixes
preparació: 47 minuts

Els terrenys en pendent i les propietats drenadores de la sorra de la zona més muntanyosa del maresme, van fer de la maduixa un conreu molt favorable qualitativament.

A partir de les clàssiques maduixes amb vi i sucre, per pintar Sant Pol les acompanyem amb triturats d'altres fruites dolces, el mango i el plàtan, així com una mica de iogurt i xía, per un postre que marca l'arribada de l'estiu.

Preparació:

1. agafeu mig mango, un plàtan madur i una maduixa. feu diferents barreges triturant-los.
2. afegiu una capa de iogurt
3. talleu les maduixes a quarts
4. acompanyeu la barreja amb chía prèviament remullada

manacor

setembre 2019



coordenades: 39°34'12"N
3°12'32"E
altitud: 80 m
mitjana clima: 16.5°C
àrea: 260,31 km2

ingredient: sospiros
preparació:

El turisme i la gentrificació arrel d'un personatge i un espai esportiu internacional d'accés a alt cost, fan que es digui que aquesta població mallorquina està dividida en dos: allò volàtil i allò d'arrel.

Si hi ha un element culinari d'origen únic i exclusiu de Manacor, aquests són els sospiros, definits tant pel seu gust com per la seva duresa. La prova de foc per saber si són bons és tirar-los a la paret. Si no es trenquen, passen la prova.

Preparació:

1. Mescla mig quilo de sucre de canya, mig quilo de farina, set grams de llevadura, bicarbonat i tres ous fins que quedi una pasta homogènia. Fica-ho al forn.
2. Fon xocolata al bany Maria.
3. Quan estiguin els sospiros, combina-ho i afegeix ametlla i sucre.

parís

octubre 2019



coordenades: 48°51'25"N
2°21'05"E
altitud: 28 m
mitjana clima: 11.7°C
àrea: 105,4 km²

ingredient: pa
preparació:

A principis del segle XIX, va ser introduïda en la ciutat de l'amor, la revolució i/o la llum, una tècnica de fornejat amb vapor que permetia donar gruix a la crosta del pa, fent que la molla fos tova i ben conservada. Tradicionalment, en comptes de la forma allargada de la baguette, a pagès de la nostra terra s'ha usat la tècnica per elaborar pans rodons, ja que conservaven la molla fresca molts més dies.

Per acompanyar-lo, hem decidit posar-hi un altre plat associat a la cuina popular francesa, que té la seva versió espanyola/catalana/mallorquina: el Ratatouille o Pisto/Sanfaina/Tumbet.

Preparació:

1. Per fer el pa: un got d'aigua templada, set grams de llevadura seca i afegir farina fins que no s'aferra la pasta a les mans. Esperar una hora i ficar-ho al forn
2. Per fer el tumbet: Fregir carbassó, albergínia, pebrot vermell i alls. Encalentic la tomàtiga i mesclar-ho.

dijon

octubre 2019



coordenades: 47°19'23"N
5°02'31"E
altitud: 245 m
mitjana clima: 11.5°C
àrea: 40 km2

ingredient: mostassa
preparació:

És fàcil relacionar la capital de la Borgonya amb la mostassa. Experimentadors del condiment, la va diferenciar d'altres varietats el vinagre que s'hi va fegir a partir del segle XIII.

D'un perfecte acompanyament per brasa fet amb vinagre, ens fa pensar en el romesco que tastem els hiverns amb calçots o fins la primavera amb espàrrecs a la brasa. Combinant-los trobem un groc i taronja que puguen el sabor dels aliments de terra.

Preparació:

1. Romesco: escalivar 4 tomàquets, 1 ceba i 1 cabesa d'all. hidratar les 2 nyores amb aigua calenta. A la tritadora, barrejar-hi les hortalisses amb mig litre d'oli, 200 gr d'ametlles i un grapat d'avellanes. Salpimentar i tirar un raig de vinagre de Jerez.
2. Mostassa: barrejar en un bol mostassa de Dijon, oli i aigua.
3. Ofegar les carxofes pelades i tallades uns 40 minuts
4. Fer a la graella els espàrrecs i els rovellons

besançon

octubre 2019



coordenades: 47°14'32"N
6°01'17"E
altitud: 281 m
mitjana clima: 10.6°C
àrea: 65,05 km2

ingredient: quiche
preparació:

Relativament aprop de Lorraine, d'on és originària la quiche, hi trobem sovint varietats d'aquesta a Besançon.

Troblem que l'etimologia de "quiche" ve de l'arrel germànica "kok", d'allà mateix d'on ve el "cake" anglès, el "kuchen" alemany, o la "coca" típica de les costes mediterrànies de la península ibèrica.

Homenatjant la "ciutat més verda de França", davant la infinitud de varietats, hem volgut adoptar el verd (pebrot, julivert) com a color principal.

Preparació:

1. Fes una massa fina amb un xupito d'aigua, un de cervesa i un d'oli, afeigint la farina necessària. Aplana-ho tant com puguis i fica-ho al forn.
2. Sofregeix pebre vermell i verd, ceba i julivert.
3. Quan estigui la pasta, reparteix les verdures a sobre.

arles

octubre 2019



coordenades: 43°40'37"N
4°37'43"E
altitud: 10 m
mitjana clima: 14.8°C
àrea: 758 km2

ingredient: paté
preparació: 2 hores

Essent a França associem la cuina amb el pâté, paraula francesa per anomenar "pasta". D'aquesta manera, pensem en un dels plats típics del llevant de la península que pot presentar-se en aquest format com és l'escalivada.

Les verdures rostides a la brasa són fàcilment convertibles en mousse. Aquí acompanyades amb una fina coca d'espelta, fem aperitiu sota el mateix sol mediterrani.

Preparació:

1. En un bol barreja: un got d'aigua amb 7gr de llevadura, un got d'oli d'oliva, un got de llet, i afegeix farina d'espelta fins que la massa no s'aferra a les mans. Estira-la fins obtenir una massa molt fina i enfora-la uns 30 minuts a 180°.
2. En una safata escaliva el pebrot vermell, l'auvergínia, el tomàquet i la ceba.
3. Passa per la batedora cadascuna de les verdures, havent-lis tret la pell anteriorment
4. Afegeix-hi la quantitat desitjada per sobre el pa de coca

saintes maries de la mer

octubre 2019



coordenades: 43°27'10"N
4°25'43"E
altitud: 4 m
mitjana clima: 14,8 °c
àrea: 374 km2

ingredient: arròs
preparació:

Un delta ple de flamencs i cavalls, un delta gitano, de paisatge verd i diàfan, és el que caracteritza aquest petit poble del Parc Natural de la Camarga. Les variacions de temperatura del sud de França, amb llum intensa i el vent mistral, el que seca i protegeix l'arròs de les malalties, és l'ideal pel cultiu d'arròs. Per això és que versionem un dels plats més coneguts de la gastronomia del litoral llevantí de la península ibèrica: la paella.

Preparació:

1. Sofregeix ceba, pebre vermell, albergínia i espinacs per separat.
2. Passa una part d'arròs per la paella i després, el doble de quantitat del brou que prefereixis.
3. Quan tot estigui, emplata-ho i a menjar.

liverpool

novembre 2019



coordenades: 53°24'N
2°59'E
altitud: 70 m
mitjana clima: 10.1°C
àrea: 111,8 km²

ingredient: fish & chips
preparació:

En una ciutat marcada principalment per l'existència del grup de música pop que canvià la història i per l'afició incondicional al futbol, s'hi materialitzen els caràcters més coneguts de la població anglesa.

Per aquests fets, hem recorregut a un dels plats populars més extesos i hem versionat el 'Fish & Chips'. Això sí, el peix que hem utilitzat no és de la mar, és de la terra, fet a partir del tronc de la Bleda.

Preparació:

1. Separa el tronc i la fulla de la bleda i posa'ls a bullir.
2. Posa patates tallades circularment al forn.
3. Finalment, fregeix el tronc de la bleda amb farina i emplata-ho.

chester

novembre 2019



coordenades: 53°19'N
2°89'E
altitud: 42 m
mitjana clima: 10 °c
àrea: 3,2 km2

ingredient: english breakfast
preparació:

D'aire medieval, és la ciutat emmurallada més ben conservada d'Anglaterra. Es va fundar com a fort romà l'any 79, amb les seves pertinents runes. Tots aquests factors li donen un caràcter especial a la ciutat. Per aquests motius, li hem atorgat el mític 'English Breakfast' en la seva versió vegana, el qual troba germanor en la 'botifarra amb mongetes'.

Preparació:

1. Salsitxes de tofu: Fes una pasta homogènia amb 400 grams de tofu ferm, sis cullerades de farina de blat de moro, una cullerada d'all picat, mitja remolatxa picada, una cullerada petita de sal i un glop d'aigua.
2. Dona-lis la forma de les salsitxes i envolta-les de paper film tancant els costats.
3. Bull les salsitxes durant una hora, en treure-les, posa-les a la gelera. L'endemà ja es poden fregir i menjar.
4. Imita ous fregits fets amb patata i boniato al forn.
5. Baked Beans: Fregeix tomàquet triturat i afegeix mongetes.

l a u s a n n e

gener 2020



coordenades: 46°31'19"N
6°38'01"E
altitud: 526 m
mitjana clima: 10.9°C
àrea: 41,37 km2

ingredient base: fondue
preparació:

Lausanne creix al trencall del llac Léman, tan acollidor com la fondue que preparaven els pastors dels Alps per poder menjar calent. Acompanyament de verdures com la coliflor, proposem de canviar les que aquí acompanyaríem amb mongetes per una fondue vegana: una base de patata i pastanaga que escalfada, resulta una mateixa cremosa textura.

Preparació:

1. A foc mig, sofregeix amb all i un rajolí d'oli la coliflor i la pastanaga fins que agafin un color torrat. Afegeix un dit d'aigua a poc a poc.
2. Desfulla l'enciam, talla'l i amaneix-lo al gust (amb avellanes, per exemple).
3. Bull 2 pastanagues i una patata. Quan estiguin cuites i encara calentes, passa'ls per la batedora amb una cullerada de tahina i el suc de mitja llimona.

montserrat

febrer - març 2020



coordenades: 41°36'19"N
1°48'33"E
altitud: 1237 m
mitjana clima: 16 °c
àrea: 5x10 km2

ingredient: mató
preparació: 3 hores

De la Catalunya central és conegut el mató, des que les pageses del segle XIX el venien al mercat de Montserrat. Fet a partir de recuits de les sobres de llet que lis quedava, dóna una textura lleugerament amarga, suau i fresca que combina bé amb el dolç.

Els canelons, d'origen italià, han esdevingut des de la mateixa data un plat típic per Sant Esteve en la tradició catalana. Festiu per ser el dia que els familiars retornaven a casa venint de la casa pairal, el 26 de desembre s'elaboren canelons per aprofitar les sobres del Nadal.

Preparació:

1. Beixamel: escalfa llet amb ceba i pebre. en una cassoleta desfés la mantega i afegeix una mica de farina. a poc a poc, ves vertint la llet fins que quedi densa i al punt.
2. Fes a foc lent els espinacs i la pastanaga. Fes que s'aglutinin amb una mica de beixamel i mató.
3. Torra els pinyons en una paella sense oli
4. Bull les làmines de pasta 10 minuts i seque-les amb paper de cuina. Estira-les, farceix-les amb la barreja de tot l'anterior.
5. Gratina formatge sobre la beixamel i disposa'l per sobre el cundiment.



"Prevention is not only better, but cheaper"

Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS

"Conec la utilitat de la inutilitat. / I tinc la riquesa de no voler ser ric."

Joan Brossa

Quant més quiets estem, més recordem el viatge. En temps de covid-19 no ens permeten la mobilitat física. En canvi, podem seguir transitant per alternatives il·lusòries: mirar una pel·lícula, llegir un llibre, fer un fotomuntatge digital o encetar una videotrucada. No gratuïtament. A canvi, mitjançant la generació de dades, generem hàbits que sense la coneixença del lloc (alfabetització digital), porten a més reclusió, control, biovigilància i obediència.

En aquest moment en què se'ns permet un curt radi d'acció, creem hàbits i estructures basades en la condició local, amb la casa com a centre. Allà ens recloïm, interioritzem el nomadisme que hem viscut fins ara. Per seguir tenint contacte amb l'exterior, degudes les possibilitats digitals, acceptem la generació de dades, en tant que estem vinculats a unes estructures (fins ara) físiques que han trontollat per sorpresa. Recollits, imaginant el cel per sostre, ens trobem entre dos llocs o espais de vida: l'orgànic i el digital.

Mentre la salut ho permeti, un no és exclouent de l'altre. Per al progrés sempre han calgut uns mitjans tecnològics però també una part física: aquella que els compon, els idea, els coneix i els programa. És sabut que el coneixement és la llavor de l'emancipació.

Però abans de voler conèixer un lloc inhòspit i immaterial, basat en l'acumulació i la rapidesa... l'hivern de 2020 porta un context de crisi convivencial, de salut i climàtica, que ens fa parar a pensar que el cos físic, orgànic i cíclic (d'una persona, d'un territori) és el primer engranatge que tenim per conèixer, el que ens vincula els uns als altres i amb el tot.

Creiem en la fisicitat del món per a que pugui regenerar-se sobre ell mateix. Un domini sobre el mecanisme orgànic, que posa la força de treball orientada a les necessitats bàsiques de sostre, aliment i relacional, ens allunya de l'abandonar-nos a les dependències de les indústries a gran escala, clíniques, farmacèutiques, ocioses o espectaculars.

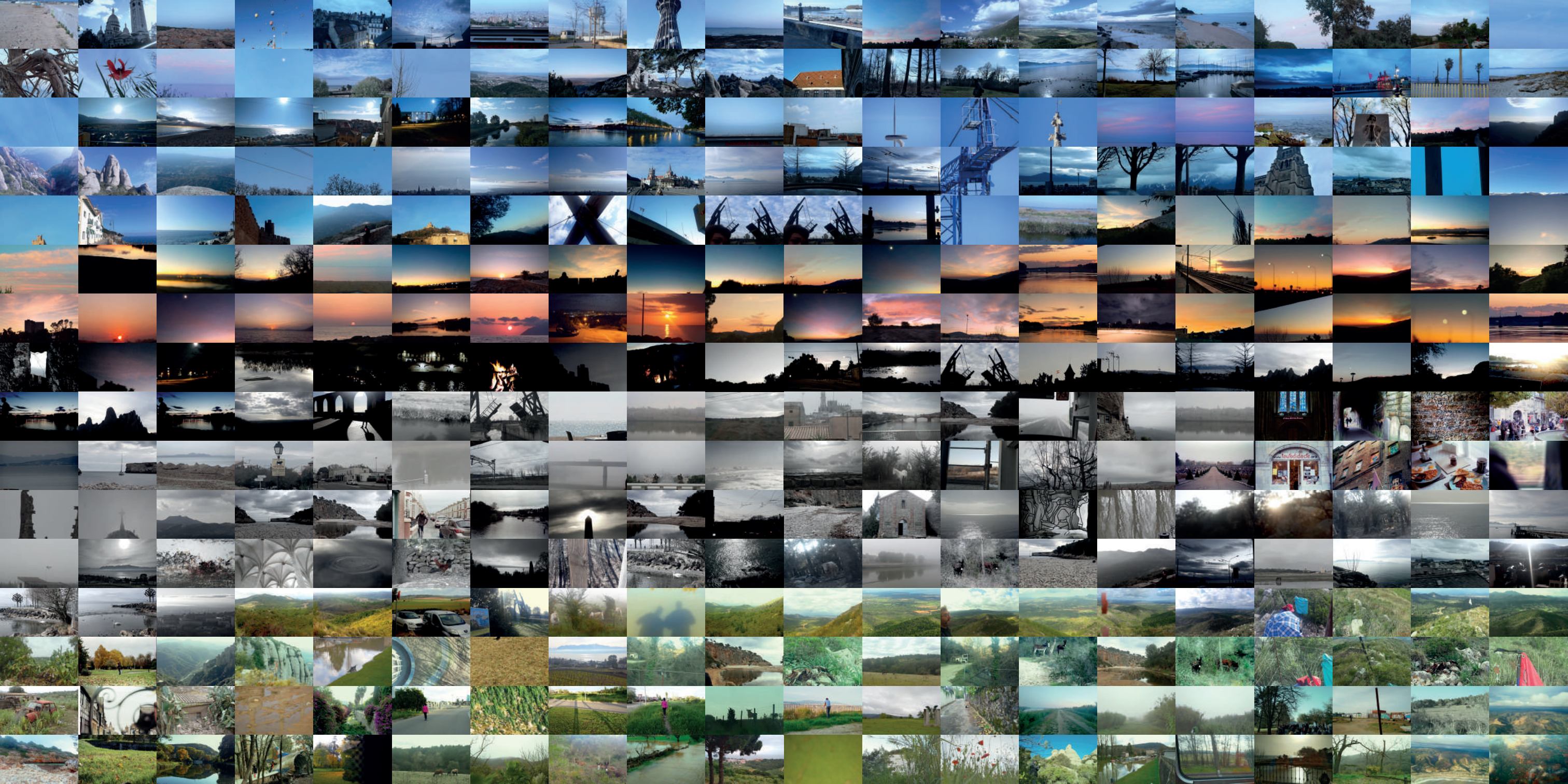
El context viscut de reclusió obligada ens induïa a cuinar i a augmentar la consciència de la zona on vivíem. El temps del que de sobte disposàvem ens permetia pensar el què menjàvem i el com, l'origen de cada producte. Comprar les verdures i els ous a pagès assegura la salut del producte, de l'entorn del que prové, i del cos que l'ingereix. La comoditat de comprar al supermercat tots els productes necessaris d'una sola tirada, es convertia en una amenaça sanitària. Comprar cereal i herbes a granel és l'alternativa a la invasió del plàstic. Fabricar detergent casolà sense químiques industrials calma l'engúnia de pensar les mutacions que ens poden provocar. Tastar els gustos reals dels aliments és un plaer quan no estan fets créixer a corre-cuita sinó a escala humana.

D'altra banda, també ens ha fet posar sobre la taula una reflexió sobre quines són i quin valor tenen les feines essencials. En el moment en el què per la restricció de mo-

bilitat, centenars de milers d'immigrants que accepten un sou precari no poden venir a treballar els nostres camps, la població local és a qui li toca treballar-los, i doncs ara visibilitzen unes condicions indignes de treball. L'agricultura, que es converteix en cuina, és una feina essencial que no es pot teletreballar. De la mateixa manera, quan es té en compte el cost mediambiental que genera la sobreexplotació de recursos en la indústria animal, o de grans latifundis, es reparteix el respecte per totes les parts de la cadena orgànica. El respecte pel territori, que ell ens retorna quan hi vivim, ens fa observar què fa créixer de manera natural per les seves condicions geogràfiques. Per això ens hem aturat a pensar sobre receptes i productes que estiguin cultivats per i en el nostre radi més proper.

Amb tot això, ens hem pres els tres mesos d'aïllament social per reflexionar les nostres properes passes per un canvi deliberat. Basant-nos en l'alimentació com a recurs bàsic per l'autogestió, la tecnologia ens ha permès crear arxiu sobre allò palpable i essencial per la supervivència. Hem intercanviat idees per independitzar-nos de les indústries del 'just eat', del menjar precuinat i prevenir-nos del que poden ser pastilles alimentàries en un futur.

La cuina i l'àpat són dels rituals més ancestrals per al manteniment de la comunitat. Comunitat també és ajuntar soledats. Ajuntar soledats és el mecanisme d'un collage, i el collage és una invitació a un viatge, com pot ser-ho un llibre, una pel·lícula o una videotrucada.





RECETES

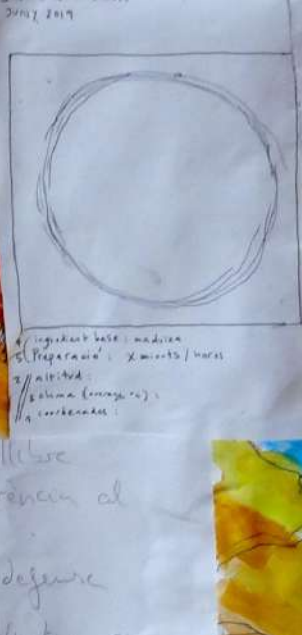
Materials - menjjar

per compartie

total

10 12.54 1.02 11.26

Quantitat	Preu Unitari	Preu Total
10	12.54	12.54
1.02	11.26	11.26
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02



RECETES

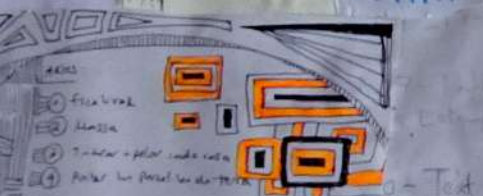
total

10 12.54 1.02 11.26

Caliment

GRIMAL

Quantitat	Preu Unitari	Preu Total
10	12.54	12.54
1.02	11.26	11.26
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02



Text



Un altre llibre

Referència al paper

- Decisió i defensor

Aparlament / Viatge com a intercanvi cultural

economia cooperativa

circuitos curts de consum

Productes parametrats

STATEMENT RECEPTARI

VIDA AL CENTRE

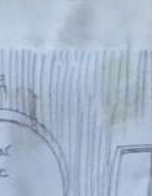
VIATGE

libertat de moviment



GRIMAL

Quantitat	Preu Unitari	Preu Total
10	12.54	12.54
1.02	11.26	11.26
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02
1.02	11.26	1.02
11.26	1.02	1.02



1. sempre veig el punt de veu local

2. l'activitat caldrà per desenvolupar el projecte

3. a més de la part de veu local, caldrà desenvolupar el projecte

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



5 Exposició

La Ciutat i menjar

Vinculació a l'entorn

Relacional

ESTORI PAPERPOINT

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

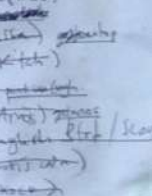
total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



GRIMAL

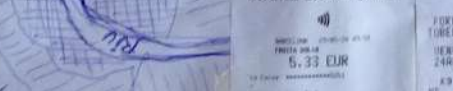
total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26



GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26

GRIMAL

total

10 12.54 1.02 11.26





